

<<革命人永远是年轻>>

图书基本信息

书名：<<革命人永远是年轻>>

13位ISBN编号：9787117145688

10位ISBN编号：7117145684

出版时间：2011-7

出版时间：人民卫生出版社

作者：沈雁英

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<革命人永远是年轻>>

### 前言

随着社会的发展，人们对健康关注的程度越来越高，人人享有健康已经成为人类共同追求的目标。作为医务工作者，不仅仅承担着消除疾病、救死扶伤的职业责任，而且负有传播健康知识的社会义务。

怎样写好健康科普书籍？

健康科普书籍如何才能受到老百姓的喜爱并经得起历史的检验？

这是从事健康教育事业的每一位同志必须面对的问题。

我认为写好健康科普书籍要突出“三性”，并在编著《革命人永远是年轻》一书中进行了积极的尝试。

一、科学性 健康科普书籍首先姓“科”，因为它是揭示人的身心健康的规律和方法，所以要写好健康科普书籍一定要坚持科学性。

作者应本着对事实负责、对读者负责、对人的生命负责的严肃态度进行创作，做到丁是丁，卯是卯，来不得半点含糊，决不能没有根据地想象和杜撰，更不能昧着良心弄虚作假。

因此，衡量健康科普书籍的质量高低、品味高下，关键看其是否具有科学性。

为此，我在编著《革命人永远是年轻》一书中坚持科学的态度，既总结伟人们的养生之道，又实事求是地指出他们在生活方式上存在着熬夜、吸烟等不足之处。

二、可读性 健康科普书籍的对象，主要不是医务专业人员，而是广大人民群众。

由于社会各类人员文化背景各异，绝大多数不具有系统的医学专业知识。

面对这样的读者群，作者就不能像写医学论文或医学专著那样，处处是专业名词术语，使人读起来晦涩难懂。

因此，健康科普书籍要具有可读性，使老百姓不但想读，而且爱读，读起来爱不释手。

《革命人永远是年轻》一书对此进行了大胆的探索，将伟人故事与健康知识有机结合起来，使读者在缅怀革命先辈的事迹中学到养生智慧。

三、实用性 健康科普书籍的目的是指导老百姓掌握科学的生活方式，解决人们日常生活中常见、普遍的健康问题，最终要落实到行动上。

因此，在写作上要突出实用性，尽可能具体、实用、有效，便于读者记忆和操作，力求一听就懂，一懂就用，一用就灵。

《革命人永远是年轻》一书中，总结归纳了毛泽东基本吃素、邓小平乐观幽默、朱德坚持散步、马寅初的热冷浴等健康养生的实用方法，对广大读者掌握和运用健康知识很有帮助。

健康科普书籍的“三性”是紧密相连、互为补充的一个整体，三者缺一不可。

科学性是基础，可读性是前提，实用性是目的。

“理论是灰色的，而生命之树常青”，只要健康知识在实践中发挥了作用，给老百姓带来了福祉，那它一定会生生不息，源远流长。

我是党的女儿，父亲、母亲、公公、婆婆都是三四十年代参加革命的老党员。

在建党90周年之际，我怀着无比崇敬的心情，一字一句亲笔完成了这部书稿，把它作为生日礼物献给伟大的母亲——中国共产党！

并祝愿祖国繁荣昌盛，人民幸福安康！

最后，我要感谢人民卫生出版社独具慧眼，并在很短的时间内完成了编辑出版工作；感谢北京人民广播电台在本书出版之前即先期播出，尤其是宏玖同志的鼎力支持；感谢广大听众和读者的关注和支持，让我有机会服务于广大民众。

沈雁英 2011年5月于北京

## <<革命人永远是年轻>>

### 内容概要

本书书对此进行了大胆的探索，将伟人故事与健康知识有机结合起来，使读者在缅怀革命先辈的事迹中学到养生智慧。

本书书中，总结归纳了毛泽

## <<革命人永远是年轻>>

### 书籍目录

#### 开篇的话

#### 第一讲 遵循月亮规律的毛泽东

- 1.丰富的东方养生智慧
- 2.鲜明的中国农民习性
- 3.独特的毛式个性特征

#### 第二讲 乐观幽默的邓小平

- 1.信念是生命的支点
- 2.快乐是健康的孪生兄弟
- 3.一身动则一身强
- 4.健脑重在用脑
- 5.相濡以沫的夫妻生活
- 6.吸烟与戒烟

#### 第三讲 酷爱诗、书、兰的朱德

- 1.性情超脱，善戒怒
- 2.永字八法，调气血
- 3.吟诗赏兰，隐情操
- 4.坚持运动，强体魄
- 5.生活规律，克顽疾

#### 第四讲 完美女性宋庆龄

- 1.书香气
- 2.独立人格
- 3.自信心
- 4.女人味

#### 第五讲 钱学森无我故我寿

- 1.争与让
- 2.科学与艺术
- 3.烹饪文化与快餐工业

#### 第六讲 百岁将军品正操

- 1.不信邪
- 2.重友情
- 3.打网球
- 4.勤动脑

#### 第七讲 冰心有了爱就有一切

- 1.爱母亲
- 2.爱大海
- 3.爱文学

#### 第八讲 马寅初漫观云卷云舒

- 1.现代史上的传奇人物
- 2.良好的心理素质
- 3.坚持体育锻炼
- 4.科学的生活方式

#### 主要参考书目

#### 听众短信

## <<革命人永远是年轻>>

### 章节摘录

版权页：沈雁英：说起小平同志的抽烟、戒烟，我们还是要讲一些鲜为人知的趣闻。

1945年，刘伯承元帅和小平同志约请曾克同志，到他们的住处见面，这时候已经是冬天了，寒风凛冽，说话的时候都冒白气，都快要滴水成冰了。

曾克同志发现小平同志和刘伯承同志的房间还没有生火，于是就关切地问，你们怎么不取暖啊？

这时候小平同志的幽默乐观又表现出来了，他递过来一根外国的三五牌纸烟，对曾克同志说：“抽一根战利品也会增加热力的。

”主持人：用现在的话叫给力。

沈雁英：在“文革”期间，小平同志在江西望城岗被下放劳动，在那个艰难的岁月里，他常常是抽着烟，陷入深深的沉思，他真是忧国忧民。

而林彪和四人帮迫害小平同志，停发了他的工资，仅给一点儿生活费。

过去小平同志在北京是每天要抽两包熊猫牌香烟，来到江西以后，改抽两包前门牌香烟，后来一天只给五支烟。

这五支烟，小平同志早上劳动之前抽一支，劳动回家以后抽一支，下午抽一支，晚饭后抽一支，晚上睡觉前抽一支。

小平省着抽了，不是主动戒烟，而是因为经济条件不允许。

## <<革命人永远是年轻>>

### 编辑推荐

《革命人永远是年轻》：他们不仅是伟大的无产阶级革命家，不仅有伟大的思想和壮丽的人生，还充满了富有中华民族文化底蕴的养生智慧，打开《革命人永远是年轻》——学习从这里开始。

<<革命人永远是年轻>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>